**伊賀市**

**認知症ケアパス**

**～認知症になっても住み慣れた地域の中で安心して暮らすために～**



２０２２年８月

《　目　　　次　》

１．「認知症ケアパス」とは？　　　　　　　　　　　 　・・・Ｐ１

２．認知症とは？

　（１）認知症とはどんな病気？　　　　　　　　　　　・・・Ｐ２

　（２）主な認知症の種類と特徴　　　　　　　　　　　・・・Ｐ３

３．受診について　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ４

４．認知症の初期症状をチェックしてみましょう　　　　・・・Ｐ５

５．認知症に関する正しい知識を学びましょう　　　　　・・・Ｐ６

６．認知症サポーターになりましょう　　　　　　　　　・・・Ｐ７

７．認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく

生きるために　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ７

８．認知症の容態と対応　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ８

９．伊賀市認知症ケアパス一覧表　　　　　　　　　　　・・・Ｐ９

10．ケアパス一覧の各種サービス

（１）相談窓口　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ11

（２）伊賀市のサービス　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ13

（３）介護保険サービス　　　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ15

（４）その他の相談機関やサービス　　　　　　　　　　・・・Ｐ16

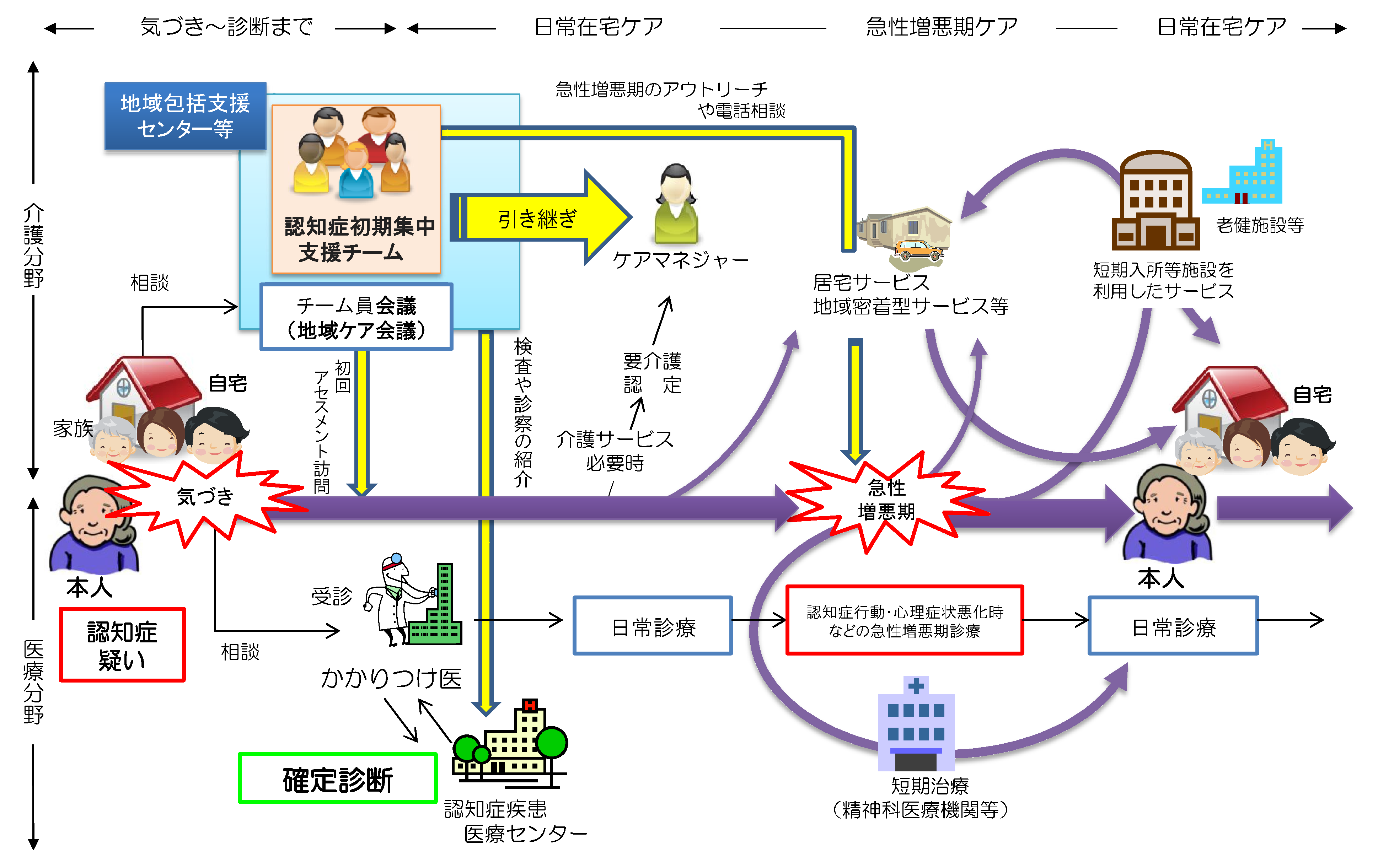
（５）認知症の診療を行っている専門の医療機関　　　　・・・Ｐ18

* 市内のいきいきサロン一覧　　　　　　　　　　　　　・・・Ｐ19

**１．「認知症ケアパス」とは？**

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症したときから、生活をする上でさまざまな支障が出てきたときに、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいか標準的に示すものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「認知症ケアパス」をご活用ください。

**【認知症ケアパス概念図】**

かかりつけ医

**２．認知症とは？**

1. **認知症とはどんな病気？**

認知症とは、脳の細胞がさまざまな原因で死んでしまったり、働きが悪くなったりするために、いったん獲得した知的機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し、日常生活を送る上でさまざまな支障が出る病気です。

**具体的には・・・**

**中核症状**

**記憶障害**

・同じことを何度も言う、聞く。

・ついさっきの事を忘れてしまう。

**見当識障害**

・時間や場所がわからなくなる。

・家族のことがわからなくなる。

**実行機能障害**

・物事を順序良く進められない。

**理解・判断力の障害**

・考えるスピードが遅くなる。

・新しい機械が使えない。

**周辺症状**

中核症状に、環境や身体状況、本人の性格などが加わって起こる二次的な症状

・うつ状態（興味・関心が低下する）

・幻覚・妄想（見えないものが見える、物盗られ妄想）

・興奮、暴力（大声をあげたり、暴力をふるう）

・徘徊（外を歩き回る）

・過食（食べ過ぎてしまう）・拒食（食べることを拒否する）・異食

（食べものではない物を食べてしまう）

・睡眠障害（夜間に活動し、昼間眠ってしまう）

など

**（２）主な認知症の種類と特徴**

　認知症の種類については、アルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性型・前頭側頭型が代表的です。

　　★**アルツハイマー型認知症**

**・どんな病気？**

脳の神経細胞が広範囲で変性し、その結果脳全体が萎縮していきます。脳の変性が少しずつ進み、脳全体の機能が低下するため、重症化しやすいとされています。

**・具体的な症状**

はじめは記憶障害の症状が見られ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的機能も低下して動きが不自由になったりします。進行の度合いには個人差があります。

　★**レビー小体型認知症**

**・どんな病気？**

　　　　「レビー小体」という特殊なタンパク質が、大脳皮質全体の神経細胞内に多く出現することにより起こると考えられています。

**・具体的な症状**

　　　　記憶障害が多いなど、アルツハイマーやパーキンソン病に似ている症状がみられます。特徴として初期から「幻視」が多くみられることがあります。

　　　　　※「幻視」とは・・・実際に見えないものが、本人にはありありと見える症状。

見えるものは、人や小動物、虫などが多い。

**★脳血管性認知症**

**・どんな病気？**

　　　　脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅することにより起こります。

**・具体的な症状**

　　　　手足のまひや視力障害など神経障害を伴うことが多く、発作を起こした部分の機能は損なわれますが、脳全体の機能が低下することは少ない。

**★前頭側頭型認知症**

**・どんな病気？**

　　　　脳の神経細胞が前頭葉と側頭葉を中心に変性し壊れていくことによって、いろいろな症状が出てくる認知症です。

**・具体的な症状**

　　　　他人に配慮することができない、周りの状況にかかわらず自分が思った通り行動してしまう、といった性格変化や行動異常がみられます。

**３．受診について**

**早期発見・診断・治療が重要です。**

　認知症は早期に発見すれば、治療によっては進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

　認知症の診断は早期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要しますので、専門の病院への受診が不可欠です。

　また、受診の際は、家族が診察に立ち会うことをお勧めします。本人が受診を嫌がる場合は、家族のみでも外来診察を受けることができます。

**○治る病気や一時的な症状の場合がある**

　　　正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症様の症状は、脳外科的処置で良くなる場合があります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。このため、早期受診、早期治療が大切です。

**○進行を遅らせることが可能な場合がある**

　　　認知症を早期に診断し、早い時期から薬を飲んだり、周囲が適切なかかわりを持つことが効果的だといわれています。進行を遅らせることで健康な時間を長くすることができます。

**○準備ができる**

　　　病気のことが理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人、家族が生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。また、障がいの軽いうちに後見人を自分で決めておく(任意後見制度)などの準備をしておけば、認知症はあっても自分らしい生き方を送ることが可能となります。

**４．認知症の初期症状をチェックしてみましょう**

認知症の初期症状が確認できるリストです。該当する項目に○をつけてみてください

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **質　問　項　目** | **ほとんどない** | **ときどきある** | **頻繁にある** |
| 同じ話を無意識に繰り返す | 0点 | 1点 | 2点 |
| 知っている人の名前が思い出せない | 0点 | 1点 | 2点 |
| 物のしまい場所を忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 漢字を忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 今しようとしていることを忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 器具の使用説明書を読むのが面倒 | 0点 | 1点 | 2点 |
| 理由もないのに気がふさぐ | 0点 | 1点 | 2点 |
| 身だしなみに無関心である | 0点 | 1点 | 2点 |
| 外出がおっくうだ | 0点 | 1点 | 2点 |
| 物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする | 0点 | 1点 | 2点 |
|  | **合計：　　　　　　　　　　　　点** | | |

**点数の目安**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **０～ 8点** | 正　常 | もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分のちがう時に再チェックしてみましょう。 |
| **９～13点** | 要注意 | 家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔をおいて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。 |
| **14～20点** | 要診断 | 認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、まずは地域包括支援センターに相談してください。 |

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

**５．認知症に関する正しい知識を学びましょう**

**●認知症の人への接し方**

　　認知症の症状が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の、言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら、感情を傷つけず接することが大切です。

●認知症の人への対応の心得　　⇒３つの「ない」

１　驚かせない

２　急がせない

３　自尊心を傷つけない

●具体的な対応のポイント

**１　まずは見守る**

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

**２　余裕をもって対応する**

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

**３　声をかけるときは１人で**

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ１人で声をかけます。

**４　後ろから声をかけない**

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声がけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

**５　相手に目線を合わせて優しい口調で**

小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

**６　おだやかに、はっきりした滑舌で**

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

**７　相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会　「認知症を学び地域で支えよう」

**「認知症サポーター」とは？**

　認知症のことを正しく理解している、認知症の方の「応援者」です。

特に特別な活動をするわけではありません。

たとえば・・・

・友人や家族に学んだ知識を伝える

・認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努める

・近所に住む認知症の方に困った様子が見られたら、優しく声をかけるなど

自分のできる対応を考え、実践していただく、地域のサポーターです。

　認知症サポーターの中から、認知症高齢者等支援ボランティア「**あんしんメイト**」を養成しております。「**あんしんメイト**」は認知症の方の話し相手や趣味・生きがい活動支援を行うため、家庭や施設への訪問を行います。

**６．認知症サポーターになりましょう**

　認知症になっても安心して生活を送るためには、地域の人々の認知症への理解が必要です。日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人やその家族の大きな支えとなります。

**●認知症サポーターとは**

　　認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族をあたたかく見守る応援者のことです。特に何か特別な活動をするということではありません。

**●認知症サポーターになるには・・・**

　　「認知症サポーター養成講座」を受講してください。1時間半の講座を受講すれば、　　どなたでもなることができます。

**●認知症サポーター養成講座を受講するには・・・**

日時、会場、参加人数（できれば10名以上でお願いします）を決めた上で、介護高齢福祉課や、地域包括支援センターにお問い合わせください。

**７．認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生きるために**

●**共生と予防をキーワードに、認知症とともに生きる、認知症の人と共に生きるまちづくりをすすめていきましょう。**

※**共生**とは、認知症の人が尊厳と希望をもって認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

※**予防**とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

**●私たち一人ひとりができること**

　１．知る‥‥‥‥‥‥認知症を正しく理解しよう

　２．相談する‥‥‥‥対応方法を知り、誰かに相談しよう

　３．サポートする‥‥認知症の人を支えよう

　４．防ぐ‥‥‥‥‥‥認知症の発症・進行を先送りにしよう

**８．認知症の容態と対応**

後　　　期

初　　　期

中　　　期

認知症の容態

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 支援の内容 | 認知症の疑い | 認知症を有するが  日常生活は自立 | 誰かの見守りがあれば  日常生活は自立 | 日常生活に手助け　　　や介護が必要 | 常に介護が必要 |
| 本人の様子  （見られる症状  や行動の例） | ●物忘れは多いが、金銭管理や買い物・書類の作成などを含め、日常生活は自立している。 | ●物忘れが多くなり、金銭の管理や買い物などにミスが見られるようになるが、日常生活は自立している。  ●新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束したことを忘れてしまう。  ●やる気がなくなったり、不安が強くなるなど、うつ病のような症状がみられることがある。  ●失敗したことを指摘すると怒り出すことがある。 | ●服薬管理ができない。  ●電話の対応や訪問者の対応が、１人では難しくなる。  ●知っている場所で道に迷うようになる。  ●買い物など今までできたことにミスが目立つ。 | ●着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす。  ●「財布をとられた」「お金がなくなった」と言い出す。  ●行き先がわからなくなり、行方不明になるおそれがある。  ●時間・日時・季節がわからなくなる。  ●ついさっきのことも忘れてしまう。 | ●ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる。  ●尿や便の失禁が増え介護の手間が増えたり、飲み込みが悪くなり食事に介護を要し、日常生活全般にわたり介護が必要。  ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。  ●家族の顔や使い慣れた道具の使い方がわからなくなる。 |
| 家族の接し方 | ●規則正しい生活を心がけ、悪化を予防しましょう。  ●認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう。  ●今後の介護や金銭管理などについて家族間で話し合っておきましょう。  ●老人クラブ・高齢者サロン・サークル活動など、社会参加ができるように働きかけましょう。 | ●医療や介護について知識を深めましょう。  　　認知症を引き起こす病気により今後の経過や介護の方法が異なります。対応の仕方によって、本人の症状を悪化させてしまう原因にもなります。周囲の適切な対応により、穏やかな経過をたどることが可能です。接し方のコツや基本などを学び理解しましょう。  ●失敗しないように手助けしましょう。  　　今までできていたことが少しずつできなくなり失敗が増えてきます。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状の悪化につながります。できるだけ失敗しない、失敗を最小限にするようなさりげないフォローをしましょう。  ●介護保険サービスなどを利用しましょう。  　　戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなってきます。介護をしているご家族が休息する時間も必要です。介護者自身の健康管理にも気をつけることが大切であり、介護保険制度を上手く利用し、介護の負担を軽くしましょう。また、同じ立場の人の集まり（家族会など）で、話を聞いたり自分の気持ちを話すことも重要です。 | | | |

**９．伊賀市認知症ケアパス一覧表**

認知症の容態

支援の内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 認知症の疑い | 認知症を有するが  日常生活は自立 | 誰かの見守りがあれば  日常生活は自立 | 日常生活に手助けや  介護が必要 | 常に介護が必要 |
| 相談 | 介護高齢福祉課①・地域包括支援センター②・住民課③・認知症疾患医療センター⑤・三重県認知症コールセンター⑦-1・若年性認知症支援コーディネーター⑦-2  若年性認知症コールセンター⑧・認知症初期集中支援チーム⑩・公益社団法人認知症の人と家族の会㊻・消費生活センター㊾ | 居宅介護支援事業所㉕ |  |  |  |
| 仕事  役割支援 |  | ふれあい・いきいきサロン⑨  シルバー人材センター㊹ |  |  |  |
| 介護予防  悪化予防  他者とのつながり |  |  | 脳活性化プログラム⑥・ふれあい・いきいきサロン⑨・老人クラブ㊸・介護予防事業⑪介護予防、認知症予防教室⑫・介護予防サロン⑬ | 通所介護㉖・認知症対応型通所介護㉗・通所リハビリテーション㉘・訪問介護㉙・訪問リハビリテーション㉚・定期巡回・随時対応型訪問介護看護㉞・小規模多機能型居宅介護㊲ |  |
| 安否確認  見守り  生活支援  介護 | ふれあい・いきいきサロン⑨・介護予防サロン⑬  軽度生活援助事業⑳ | 通所介護㉖・認知症対応型通所介護㉗・訪問介護㉙・短期入所生活介護㉟・短期入所療養介護㊱  小規模多機能型居宅介護㊲  緊急通報システム事業⑮・寝具洗濯サービス事業⑯・訪問理美容サービス事業⑰・配食サービス事業⑱・介護用品購入費給付事業⑲ |  | あんしん見守りネットワーク事業⑭・認知症サポーター㉓・認知症カフェ㉔-1・公益社団法人認知症の人と家族の会つどい、交流会㉔-2・  ひとり歩き高齢者等見守り支援事業㉑・民生委員・児童委員㊷  訪問入浴介護㉛ |  |
| 権利擁護 | 日常生活自立支援事業㊼ | 成年後見制度㊽ |  |  |  |
| 認知症の容態  支援の内容 | 認知症の疑い | 認知症を有するが  日常生活は自立 | 誰かの見守りがあれば  日常生活は自立 | 日常生活に手助けや  介護が必要 | 常に介護が必要 |
| 医療 | かかりつけ医　・　かかりつけ歯科医 | 通所リハビリテーション㉘・訪問リハビリテーション㉚・訪問看護㉜・居宅療養管理指導㉝  定期巡回・随時対応型訪問介護看護㉞  もの忘れ外来④・認知症疾患医療センター（上野病院、こころの医療センター）⑤・上野病院デイケア⑥ |  |  |  |
| 家族支援 | 介護高齢福祉課①・地域包括支援センター②・認知症初期集中支援チーム⑩・認知症カフェ㉔-1・公益社団法人認知症の人と家族の会㊻  認知症高齢者家族やすらぎ支援事業㉒・家族介護教室開催事業㊺ |  |  |  |  |
| 緊急時支援  （精神行動障害が見られる時） | 認知症疾患医療センター（上野病院、こころの医療センター）⑤ | 訪問介護㉙・訪問看護㉜・定期巡回・随時対応型訪問介護看護㉞・短期入所生活介護㉟・短期入所療養介護㊱  小規模多機能型居宅介護㊲・看護小規模多機能型居宅介護㊳・介護老人保健施設㊵ |  |  |  |
| 住まい | 自宅  軽費老人ホーム㊾・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム | 認知症対応型共同生活介護㊴ |  | 介護老人福祉施設㊶ |  |

※この表を参考に医療や介護サービス、その他さまざまなサービスを検討してください。まずは、１人で悩まず、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。なお、各種サービスの内容やお問い合わせ先は「ケアパス一覧の各種サービス」に掲載してあります。

**10．ケアパス一覧の各種サービス**

**ないよう**

**（１）相談窓口**

**●行政機関**

|  |  |
| --- | --- |
| 担当部署名 | 相　談　内　容 |
| **介護高齢福祉課**  **（ケアパス一覧番号①）** | 要介護・要支援認定、介護保険サービスに関する相談。  介護事業係　　電話：26-3939  介護予防教室、介護用品（紙おむつなど）の給付に関すること。  高齢福祉係　　電話：22-9634 |
| **地域包括支援センター**  **（ケアパス一覧番号②）** | 保健・医療・福祉に関する総合的な相談や認知症介護のアドバイス、医療機関の受診、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。  ・本庁（中部にんにんサポート伊賀）  伊賀市役所本庁１階　　　　　　電話：26-1521  ・東部サテライト（東部にんにんサポート伊賀）  いがまち保健福祉センター内　　電話：45-1016  ・南部サテライト（南部にんにんサポート伊賀）  青山複合施設アオーネ内　　　　　　電話：52-2715 |
| **住民課**  **（ケアパス一覧番号③）** | 悪質商法などの消費生活に関する相談。  　住民課消費生活相談専用ダイヤル  　電話： 22-9626（平日９時～16時） |

●**もの忘れ外来（ケアパス一覧番号④）**

　専門的な診察やCTなどの検査を行い、認知症などの病気によるものなのか年齢によるもの忘れなのかを診断します。診断結果に応じた治療を開始するとともに、必要なケアや福祉サービスについてのアドバイスを行います。

**・伊賀市立上野総合市民病院**住所：伊賀市四十九町831　　 電話：24-1111

**・一般財団法人 信貴山病院分院　上野病院**

住所：伊賀市四十九町2888　 電話：21-5010

※診療日、受付時間などは、ホームページ等で確認してください。

●**認知症疾患医療センター（ケアパス一覧番号⑤）**

かかりつけ医や地域包括支援センターなど関係機関と連携して、専門医療相談、鑑別診断、行動・心理症状の急性期治療等を行います。

　・**一般財団法人 信貴山病院分院　上野病院**

住所：伊賀市四十九町2888　 電話：21-5010

　・**三重県立こころの医療センター**

住所：津市城山1-12-1　　　　電話：059-235-2125

※診療日、受付時間などは、ホームページ等で確認してください。

●**上野病院デイケア（ケアパス一覧番号⑥）**

　・MCI（軽度認知障害）や早期の認知症と診断された方を対象に、脳活性化プログラム（認知症の進行を予防する治療の一環として行うもの）を実施します。

・精神症状や行動異常が著しい認知症患者について、精神症状などの軽快や心身機能の回復または維持を図るため、医師の診療に基づいて作成された患者ごとのプログラムにより、計画的な医学的管理を行います。

住所：伊賀市四十九町2888　　　　電話：21-5010

●**三重県認知症コールセンター（ケアパス一覧号⑦-１）**

　認知症の介護の悩み、医療・介護サービスの利用方法などさまざまな相談を、認知症介護経験のあるコールセンタースタッフが受けています。

電話：０５９-２３５-４１６５（ヨイローゴ）

　　　　月曜日～土曜日、１０時～１８時　※ただし水曜日、祝日、年末年始を除く

●**若年性認知症支援コーディネーター（ケアパス一覧番号⑦-２）**

　三重県では、一人ひとりの若年性認知症の人が、その状態に応じた適切な支援が受けられるようにするため、若年性認知症支援コーディネーターを設置し、自立支援に関する生活指導や就労・求職活動に対する支援、家族介護者への働き方の支援などを行います。

　電話：０９０－５４５９－０９６０

　　　　月曜日～金曜日、１０時～１７時　※ただし祝日、年末年始を除く

●**若年性認知症コールセンター（ケアパス一覧番号⑧）**

　若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員がお答えします。

　電話：０８００－１００－２７０７（フリーダイヤル）

　　曜日～土曜日、１０時～１５時（※ただし祝日、年末年始を除く）

　　　　　　　　団体名：社会福祉法人仁至会　認知症介護研究・研修大府センター

　　　　　　　　住　所：愛知県大府市半月町３番地２９４

**（２）伊賀市のサービス**

伊賀市では、生きがいづくりや介護予防、生活支援、地域での見守りの強化のため、以下のサービスを実施しています。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス一覧番号 | サービス名  （窓口） | 内　　　　容 |
| **⑨** | **ふれあい・いきいきサロン**  （社会福祉協議会） | 参加者同士が交流し、楽しいひと時を過ごすことができる場所です。高齢者の閉じこもり防止や介護予防など、ふれあい交流を目的に地域住民が主体的に運営を行います。  ■利用料　無料（ただしサロンによって参加費の負担があります。） |
| **⑩** | **認知症初期集中**  **支援チーム**  （地域包括支援  センター） | 認知症が疑われる人やその家族に対して専門家が聞き取りなどを行い、助言や提案など地域での生活が維持できるような支援を行います。 |
| **⑪** | **介護予防事業**  （地域包括支援  センター） | 「基本チェックリスト」などにより、要介護状態などになることが予想される人を対象に、｢運動器の機能向上｣、「栄養改善」、｢口腔機能の向上｣などのプログラムによる支援を通所・訪問により実施します。 |
| **⑫** | **介護予防、認知症予防教室**  （社会福祉協議会・社会福祉法人） | 骨折や寝たきりにつながる転倒の予防及び認知症予防などの講習を行います。  原則無料ですが、必要に応じ実費相当額は自己負担となります。 |
| **⑬** | **介護予防サロン**  （介護高齢福祉課） | 週１回以上開催されているサロンで、介護予防活動を通じて高齢者の社会的孤立を防止するとともに、心身機能の低下を予防します。  **■**利用料　サロンによって異なります。お問い合わせください |
| **⑭** | **あんしん見守り**  **ネットワーク事業**  （介護高齢福祉課） | 地域の情報が集まりやすい病院、薬局、商店、事業所などの協力を仰ぎ、高齢者や障がい者などに対する見守りを強化しています。 |
| **⑮** | **緊急通報システム事業**  （介護高齢福祉課） | 65歳以上のひとり暮らしの人の安全の確保や不安の解消を図るため、急病等の緊急時にボタンを押すとコールセンターにつながる装置を貸し出します。コールセンターは救急車の出動要請など緊急時の対応のほか、健康相談や月１回のお元気コールも行います。  ■緊急時に対応していただく協力員が必要となります。（2～3人） |
| **⑯** | **寝具洗濯サービス事業**  （介護高齢福祉課） | 前年度所得税が非課税で寝具の衛生管理が困難な65歳以上のひとり暮らし高齢者、もしくはそれに準ずる世帯を対象に、市の委託業者が自宅を訪問し、寝具を預かり、洗濯を行います。  （市が指定する時期に年2回） |
| ケアパス一覧番号 | サービス名  （窓口） | 内　　　　容 |
| **⑰** | **訪問理美容**  **サービス事業**  （介護高齢福祉課） | 寝たきり等の状態にあるため外出して理美容サービスを受けることが困難な在宅の高齢者に対し、理容師又は美容師の訪問によるサービスを提供します。  ■対象者　要介護３・４・５の認定を受けた65歳以上で、在宅の人  ■利用料　理美容料金（訪問に要する費用は市が支払う） |
| **⑱** | **配食サービス事業**  （介護高齢福祉課） | 安否確認が必要な６５歳以上の単身世帯などで、心身の障がいや傷病などのために調理・買い物が困難な人を対象に、食事をお届けします。  ■利用料　1食４３０円 |
| **⑲** | **介護用品購入費**  **給付事業**  （介護高齢福祉課） | 失禁があり、常時、紙おむつ、尿取りパット、紙パンツなどを使用している在宅の高齢者に、購入費の一部を給付します。（入院中やショートステイ利用中の使用分は対象外です。） |
| **⑳** | **軽度生活援助事業**  （介護高齢福祉課） | 在宅のひとり暮らし高齢者などが生活を続けるために必要な最小限の範囲の軽微な修繕・除草作業など、軽易な日常生活の援助事業をシルバー人材センターに委託し実施しています。  ■利用料 　1時間300円　　※生活保護受給者は無料です。 |
| **㉑** | **ひとり歩き高齢者等見守り支援事業**  （介護高齢福祉課） | 認知症などの理由によりひとり歩き行動が見られる高齢者等の安全の確保及び家族の身体的、精神的負担の軽減を図ります。   1. 『GPS（居場所を知らせる装置）』の初期登録手数料を助成します。外出に不安のある高齢者が装置を携帯し、緊急時に家族が高齢者の居場所を確認することができます。また、ＧＰＳ利用者が外出の際に他人の物を壊したりして、法律上の損害賠償責任を負った場合のために、個人賠償責任保険を付帯しています。   ■利用料　毎月の使用料　約６００～７００円  ②　『ＱＲコード付見守り安心シール』を交付します。携帯等でＱＲコードを読み取ると、公的な電話番号が表示され、そこに連絡することで身元確認につながります。 |
| **㉒** | **認知症高齢者家族やすらぎ支援事業**  （介護高齢福祉課） | 認知症高齢者を介護するご家族が、外出時や介護疲れで休息が必要な時に、やすらぎ支援員が居宅を訪問し、ご家族に代わって見守りや話し相手をすることで、ご家族をサポートします。  　■利用料　時間に応じて負担あり（例：30分まで６２円） |
| **㉓** | **認知症サポーター**  （地域包括支援  センター） | 認知症の正しい知識や接し方を学び、自分でできる範囲で認知症の人と家族をサポートする認知症サポーターを養成しています。 |
| ケアパス一覧番号 | サービス名  （窓口） | 内　　　　容 |
| **㉔-**1 | **認知症カフェ**  （地域包括支援  センター） | 認知症の人や家族、地域住民などどなたでも気軽に集まり、交流できる集いの場を月1回程度開設しています。  名称　いがオレンジカフェ  　場所：伊賀市上野丸之内500  ハイトピア伊賀4階　ミーティングルーム  　■利用料　　無料 |
| **㉔-**2 | **認知症の人と家族の会つどい,交流会**  （地域包括支援  センター） | 認知症の人や家族が、つらさやしんどさを抱え込んでしまわないように、情報交換・近況報告の場として、月１回開催しています。  会場は、偶数月：伊賀市　奇数月：名張市  　■参加費　２００円（会員は１００円） |

**（３）介護保険サービス**

介護高齢福祉課や、地域包括支援センターにお問い合わせください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | サービス名 | 内　　　　容 | |
| **㉕** | **居宅介護支援**  **事業所** | ケアマネジャーがケアプランの作成を行います。  そのほか、介護サービスを利用する支援を行います。 | |
| **㉖** | **通所介護**  **（デイサービス）** | 通所 | 通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための支援を日帰りで行います。 |
| **㉗** | **認知症対応型**  **通所介護** | 認知症の人を対象にデイサービスを行う施設などで、日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスを行います。 |
| **㉘** | **通所リハビリ**  **テーション**  **（デイケア）** | 介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。 |
| **㉙** | **訪問介護 （ホームヘルプ）** | 訪問 | ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯、掃除などの生活援助を行います。 |
| **㉚** | **訪問リハビリ**  **テーション** | 居宅での生活機能向上のために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。 |
| **㉛** | **訪問入浴介護** | 介護職員と看護職員が移動入浴車などで居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。 |
| **㉜** | **訪問看護** | 疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の看護や診療の補助を行います。 |
| **㉝** | **居宅療養**  **管理指導** | 通院が困難な人に対して、医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが訪問し、薬の飲み方や食事などといった療養上の管理や指導を行います。 |
| **㉞** | **定期巡回・随時対応型訪問介護看護** | 日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、短時間の定期巡回型訪問と随時の対応を行います。 |
| ケアパス  一覧番号 | サービス名 | 内　　　　容 | |
| **㉟** | **短期入所生活介護 （ショートステイ）** | 宿泊 | 介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。 |
| **㊱** | **短期入所療養介護（医療型ショート**  **ステイ）** | 介護老人保健施設などに短期間入所し、医療によるケアや介護、機能訓練などを行います。 |
| **㊲** | **小規模多機能型**  **居宅介護** | 複合型 | 施設への通いを中心に、居宅への訪問や短期間の宿泊を利用者の選択に応じて組み合わせ、多機能な介護サービスを行います。 |
| **㊳** | **看護小規模**  **多機能型居宅介護** | 利用者の状況に応じて、小規模な居住型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」（介護・看護）、施設に「泊まる」サービスを柔軟に行います。 |
| **㊴** | **認知症対応型**  **共同生活介護**  **（グループ**  **ホーム）** | 居住 | 認知症の人が共同生活する住居で、日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスを行います。 |
| **㊵** | **介護老人保健施設** | 施設 | リハビリに重点をおいた介護を受ける施設です。医学的な管理のもとで介護や看護・リハビリを受け、家庭での安定した生活の復帰を支援します。 |
| **㊶** | **介護老人福祉施設**  **（特別養護老人**  **ホーム）** | 常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入居する施設。  日常生活上の支援や介護を行います。 |

**（４）その他の相談機関やサービス**

〈地域での見守り〉

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | 相談者 | 役　　　　割 |
| **㊷** | **民生委員・児童**  **委員** | 担当する地域において、住民からのさまざまな相談に対し、必要な支援が受けられるよう、行政など地域の専門機関への「つなぎ役」として活動を行います。  また高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認を行います。  ■問い合わせ先　伊賀市民生委員児童委員連合会事務局  住所：伊賀市平野山之下３８０番地の５　伊賀市総合福祉会館１階  電話：21-5866 |

<生きがいづくりと介護予防>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | サービス名 | 内容　・　問い合わせ先 |
| **㊸** | **老人クラブ** | 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行います。  ■問い合わせ先　伊賀市老人クラブ連合会事務局  住所：伊賀市平野山之下３８０番地の５　伊賀市総合福祉会館１階  電話：21-5866 |
| **㊹** | **シルバー人材**  **センター** | 高齢者が、経験と能力を活かしながら働くことを通じて、地域社会に貢献し生きがいと追加的収入を得ることを目的にしています。  ■問い合わせ先　公益社団法人伊賀市シルバー人材センター  住所：伊賀市西明寺2782番地の92　　電話： 24-5800 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | サービス名  （窓口） | 内　　　　容 |
| **㊺** | **家族介護教室**  **開催事業**  （社会福祉法人・社会福祉協議会） | 高齢者の介護をされている人、以前に介護をされていた人、これから介護される人を対象に、介護の方法や知識などを学んでいただく教室です。 |
| **㊻** | **公益社団法人**  **認知症の人と**  **家族の会** | 認知症介護という同じ悩みを持つ家族同士、悩みを相談し合い、励ましあう会です。介護についての情報交換や研修会、会報の発行などを通じて、認知症の人とその家族への支援を行います。  ■問い合わせ先　　三重県支部　　　電話：059-227-8787 |

〈家族の介護支援〉

<権利擁護に関する相談窓口>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | サービス名 | 内　　　　容 |
| **㊼** | **日常生活自立**  **支援事業** | 判断能力の低下に伴い、福祉サービスの利用方法や預貯金の管理に不安を感じている方に、以下の援助を行います。   1. 福祉サービス利用の援助　　　■利用料　１回　１，２００円 2. 日常的金銭管理サービス 3. 書類等預かりサービス■利用料　年間３，０００円（２５０円/月）   ■問い合わせ先  伊賀市社会福祉協議会　いが日常生活自立支援センター  住所：伊賀市平野山之下３８０番地の５  伊賀市総合福祉会館１階　　　　　電話： 21-９９７０ |
| **㊽** | **成年後見制度** | 成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な人の「財産」や「権利」を保護し、支援していく制度です。  いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく安心した生活を続けるために、伊賀地域福祉後見サポートセンターが、制度利用についての説明や相談支援、ならびに、家庭裁判所への申立て手続き支援などを行います。  ■問い合わせ先  伊賀地域福祉後見サポートセンター  住所：伊賀市平野山之下３８０番地の５  　　伊賀市総合福祉会館１階　　　　電話：21-9611 |
| **㊾** | **消費生活**  **センター** | 認知症の高齢者をねらった振り込め詐欺や悪質商法が増えています。もし、不振な電話や訪問があった場合は、まずは誰かに相談するなど、確認をしましょう。  ■問い合わせ先　三重県消費生活センター  　電話：059-224-2400  　　　※消費生活相談　専用電話　　　059-228-2212 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ケアパス　一覧番号 | 名称 | 内　　　　容 |
| **㊿** | **軽費老人ホーム** | 身の回りのことは自分でできるものの、身体機能の低下により自宅での生活に不安がある高齢者が入居し、その自立した生活を支援するための施設で、食事や生活相談などのサービスの提供を行います。 |
|  | **サービス付き**  **高齢者向け住宅** | 安否確認や生活相談などのサービスが提供される高齢者向けの住宅です。 |
|  | **有料老人ホーム** | 食事や日常生活の援助が受けられる高齢者向けの住宅です。 |

<住まいに関する情報>

介護高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

**（５）認知症の診療を行っている専門の医療機関**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
| **伊賀市立上野総合市民病院** | 伊賀市四十九町831番地 | 24-1111 |
| **一般財団法人 信貴山病院分院**  **上野病院** | 伊賀市四十九町2888番地 | 21-5010 |
| **おおのクリニック** | 伊賀市服部町2丁目97番地 | 22-1220 |

診療時間・診療方針・診療内容などについては、医療機関により異なります。

詳細につきましては、直接、医療機関へお問い合わせください。

**☆市内のいきいきサロン一覧**（R4.4現在）

| **支所** | **自治協** | **自治会・地区** | **名　　称** | **開催場所** | **開催日** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 上野 | 東部 | 上野車坂町 | 車坂いきいきサロン「白百合の会」 | 車坂町集議所 | 年12回/平日 |
| 上野 | 東部 | 上野田端町 | 上野田端町｢手芸｣と｢うたごえ･ベル｣の会 | 上野田端町集議所 | 第1火･第4金 |
| 上野 | 東部 | 上野田端町 | 上野田端町民生活動会「この花会」 | 上野田端町集議所 | 第２火曜日 |
| 上野 | 東部 | 上野寺町 | 寺町ふれあい･いきいきサロン | かしの木ひろば | 年10回/土 |
| 上野 | 東部 | 上野玄蕃町 | 玄蕃町話そう会 | 玄蕃町集議所 | 月１回/15日頃 |
| 上野 | 東部 | 上野赤坂町 | にこにこ会 | 赤坂町集議所 | 第１水曜日 |
| 上野 | 東部 | 北平野 | 北平野イキイキ体操教室 | 北平野公民館 | 月１回/水 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘中町 | 緑ヶ丘中町なかよしサロン | 緑ヶ丘中町集議所 | 年8回/  土または日 |
| 上野 | 東部 | 城北 | 笑福会 | 憩いの里伊賀ｹｱﾎｰﾑ | 月１回/月 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘本町 | ひまわり会 | 緑ヶ丘本町公民館 | 第３木曜日 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘本町 | 緑本映画会 | 緑ヶ丘本町公民館 | 年8回/  第2土 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘本町 | 緑本懐メロ歌おう会 | 緑ヶ丘本町公民館・各自の家 | 月１回/金 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘南町第二自治会 | げんきカフェ | 緑ヶ丘南町第二自治会公民館 | 第3木曜日 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘南町第二自治会 | ほんわかカフェ | 緑ヶ丘南町第二自治会公民館 | 第１木曜日 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘南町 | みなの会 | 森本宅 | 第３・４木曜日 |
| 上野 | 東部 | 緑ケ丘 | ひまわりの会 | 伊賀白鳳高等学校 | 第3土曜日 |
| 上野 | 東部 | 緑ヶ丘東町 | にんにんサロン | 緑ヶ丘東町公民館 | 第２水曜日 |
| 上野 | 西部 | 上野新町 | いきいきサロン”和･和･和しんまち” | 上野新町公民館 | 月1回/日 |
| 上野 | 西部 | 上野中町 | 子ども食堂「わいわい　いがっこ」 | おあいこ中町ｻﾃﾗｲﾄ | 第３日曜日 |
| 上野 | 西部 | 上野東丸之内 | サロンさわやか | 丸之内集議所 | 第3土曜日 |
| 上野 | 西部 | 上野東丸之内 | 東丸之内ひだまり会 | 丸之内集議所 | 月２回（月曜） |
| 上野 | 西部 | 上野西丸之内 | 仲よし会 | 丸之内集議所 | 第2土曜日 |
| 上野 | 西部 | 上野西丸之内 | 歌おうひだまり会 | 丸之内集議所 | 月1～2回/  第4日 |
| 上野 | 西部 | 上野紺屋町 | いきいきサロン紺屋町 | 上野紺屋町集議所 | 月１回/土 |
| 上野 | 南部 | 上野恵美須町 | ヨロマイカゑびす | 恵美須町集議所 | 月2回/水 |
| 上野 | 南部 | 上野東日南町 | ドレミ会 | 東日南町公民館 | 年8回/土 |
| 上野 | 南部 | 上野愛宕町 | 愛共会 | 愛宕町集議所 | 第３土曜日 |
| 上野 | 南部 | 上野愛宕町 | 愛宕健康マージャンクラブ | 中森宅 | 月４回/金 |
| 上野 | 南部 | 上野愛宕町 | カラオケサロン　なでしこ | 愛宕町集議所 | 第2木曜日 |
| 上野 | 南部 | 上野鉄砲町 | 鉄砲町ふれあい会 | 鉄砲町集議所 | 年８回/第４火 |
| 上野 | 南部 | 上野東忍町 | イキイキサロン東忍 | 銀座中央駐車場 和ﾎｰﾙ | 月１回/月 |
| 上野 | 小田 | 小田町 | 小田町いきいきサロン「つくしんぼ」 | 小田地区市民ｾﾝﾀｰ | 第2金曜日 |
| 上野 | 小田 | 小田町 | 小田町いきいきサロン「北ファミリー」 | 小田町北公民館 | 第2金曜日 |
| 上野 | 小田 | 小田町 | 小田町ふれあい健康麻雀サロン | 小田地区市民ｾﾝﾀｰ | 月４回/  金または木 |
| 上野 | 小田 | 小田町 | オレンジサロン小田 | 小田地区市民ｾﾝﾀｰ | 第4木曜日 |
| 上野 | 久米 | 久米 | 久米ひだまりサロン | 久米地区市民ｾﾝﾀｰ | 月２～３回 |
| 上野 | 花之木 | 大野木 | 大野木ゆうゆうクラブ | 大野木公民館 | 月１回 |
| 上野 | 花ノ木 | 法花 | 法花ふれあい・いきいきサロン | 法花集落センター | 第３土曜日 |
| 上野 | 花之木 | 大内 | 大内さわやかサロン | 大内集落ｾﾝﾀｰ 妙体寺 | 月1～２回 |
| 上野 | 花之木 | 七本木 | 七本木いこいサロン | 七本木公民館　他 |  |
| 上野 | 長田 | 長田 | いきいきサロン長田 | 長田市民ｾﾝﾀｰ | 月１回/土 |
| 上野 | 新居 | 東高倉 | いきいきサロンゆっくり会 | 東高倉公民館 | 月１回/木 |
| 上野 | 新居 | 東高倉 | 東高倉ひとやすみ | 東高倉四番組集議所 | 第１木曜日 |
| 上野 | 新居 | 東高倉 | 東高倉“元気の会” | 東高倉公民館 | 第3･4木曜日 |
| 上野 | 新居 | 西高倉 | 西高倉おたのしみ会 | 西高倉公民館 | 第3水曜日 |
| 上野 | 新居 | 西山 | 西山お達者クラブ | 西山公民館 | 第2金曜日 |
| 上野 | 新居 | 岩倉 | 岩倉いきいきサロン　くれは | 岩倉公民館 | 第3土曜日 |
| 上野 | 新居 | 岩倉 | ライフサポート・ONE | 岩倉公民館 | 第1･4水曜日 |
| 上野 | 三田 | 三田 | 三田地区住民自治協議会 | 三田地区内公民館 | 年12回/金 |
| 上野-ｺ | 三田 | 三田 | 三田コミュニティーカフェ | 三田地区市民ｾﾝﾀｰ | 毎週金曜日 |
| 上野 | 三田 | 大谷 | 大谷100えんカフェ「きずな」 | 大谷区公民館 | 月1･2回/月 |
| 上野-ｺ | 三田 | 東三田住宅 | 100えんカフェ結いの会 | 三田住宅公民館 | 第3土曜日 |
| 上野 | 三田 | 東三田 | 東三田100円カフェ | 東三田公民館 | 第4月曜日 |
| 上野 | 三田 | 西三田･安福寺 | 100えんサロンふれあい | 西三田公民館 | 第2・4火曜日 |
| 上野 | 三田 | 高砂 | 桔梗会サークル | 高砂町集議所 | 第４木曜日 |
| 上野 | 三田 | 野間 | 野間地区ﾜﾝｺｲﾝｶﾌｪ･ｶﾗｵｹ之会 | 野間公民館 | 第2･4火曜日 |
| 上野 | 諏訪 | 諏訪 | 諏訪社会福祉会 サロン寿の会 | 諏訪地域支え合いｾﾝﾀｰ | 月2回/金･土 |
| 上野 | 諏訪 | 諏訪 | いい映画を観る会 | 諏訪下出集議所 | 月１回/  土または日 |
| 上野 | 府中 | 服部町 | くれはいきいきサロン | 服部町公民館 | 第１土曜日 |
| 上野 | 府中 | 印代 | 印代いきいきサロン | 印代公民館 | 月1～2回 |
| 上野 | 府中 | 一之宮 | 一之宮いきいきサロン | 一之宮区公民館 | 月1回/土 |
| 上野 | 府中 | 千歳 | 千歳ふれあいいきいきサロン | 千歳公民館 | 年11回/  第3木曜日 |
| 上野 | 府中 | ハイツ芭蕉 | ハイツ芭蕉老人クラブ松寿会 | ハイツ芭蕉区会館 | 月2回/月・水・金いずれか |
| 上野 | 府中 | 佐那具町 | 佐那具町老人クラブ松寿会 | 佐那具町ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 年10回/  水・木・金 |
| 上野 | 府中 | 佐那具町 | いきいきサロン佐那具うたおう会 | 佐那具町ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 月１回/  原則第4火 |
| 上野 | 府中 | 東条 | 東条いきいきサロン | 東条公民館 | 第3金曜日 |
| 上野 | 府中 | 西条 | 西条いきいきサロン | 西条区公民館、西条生蓮寺 | 第３土曜日/  10･12月は第3･4土 |
| 上野 | 府中 | 土橋 | いきいきサロン土橋 | 土橋公民館 | 第１土曜日 |
| 上野 | 府中 | 山神 | まどか山神サロン | 山神公民館 | 年8回/土・日 |
| 上野 | 中瀬 | 西明寺 | いきいきサロン西明寺 | 西明寺公民館 | 第2火曜日 |
| 上野 | 中瀬 | 下荒木 | 下荒木ふれあいいきいきサロン | 下荒木公民館 | 月１回/木 |
| 上野 | 中瀬 | 上荒木 | 上荒木区いきいきサロン | 上荒木区公民館 | 第２日曜日(８月除く）変更有 |
| 上野 | 中瀬 | 寺田 | いきいきサロン友楽長 | 寺田公民館 | 月１回/水 |
| 上野 | 中瀬 | 羽根 | 楽々体操 | 中瀬地区市民ｾﾝﾀｰ | 第２木曜日 |
| 上野 | 友生 | 蓮池 | 蓮池いきいきサロン | 蓮池地内 | 月1回/水 |
| 上野 | 猪田 | 大東 | 大東老人クラブほのぼの会 | 大東公民館 | 第3・4火・第４金 |
| 上野 | 猪田 | 大東 | つぼみサロン | 大東営農組合事務室 | 年１２回 |
| 上野 | 猪田 | 上野ｾﾝﾀｰﾗﾝﾄﾞ | センターランドおしゃべり会 | ｾﾝﾀｰﾗﾝﾄﾞ公民館 | 第３水曜日 |
| 上野 | 猪田 | 笠部 | 笠部なかよし会 | 笠部公民館 | 月１回 |
| 上野 | 猪田 | 山出 | 山出いきいきサロンあじさい | 山出公民館 | 第3金曜日 |
| 上野 | 猪田 | 上之庄団地 | さくら会 | 上之庄団地集議所・笠部公民館 | 月１回/土・日 |
| 上野 | 依那古 | 依那具 | 依那具いきいきサロン「ほほえみ会」 | 依那具公民館ほか | 月１回 |
| 上野 | 依那古 | 下郡 | いきいき体操クラブ | 下郡ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 第2･4月曜日 |
| 上野 | 依那古 | 下郡南 | みなみいきいきサロン | 下郡南区公民館 | 月１回/水 |
| 上野 | 依那古 | 上郡 | 上郡ふれあい・いきいきサロン | 上郡公民館 | 月１回 |
| 上野 | 依那古 | 森寺 | 森寺いきいきサロン | 森寺公民館 | 第2･4火曜日 |
| 上野 | 比自岐 | 比自岐 | 憩いの部屋運営委員会 | 比自岐ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 第4火曜日 |
| 上野-ｺ | 比自岐 | 比自岐 | ひじきコミュニティカフェ | 比自岐ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 第3水曜日 |
| 上野 | 神戸 | 上神戸 | 上小場いきいき向日葵会 | 上小場公民館 | 第2水曜日 |
| 上野 | 神戸 | 上神戸 | 庄田いきいきサロンやよい会 | 庄田公民館 | 第３火曜日 |
| 上野 | 神戸 | 上神戸 | 我山ふれあい・いきいきサロン | 我山公民館 | 月１回/火 |
| 上野 | 神戸 | 上神戸 | 松楓にこにこサロン | 松楓苑集会所 | 第2火曜日 |
| 上野 | 神戸 | 上神戸 | 森小場いきいきサロン | 森小場公民館 | 第1水曜日 |
| 上野 | 神戸 | 下神戸 | 下神戸森ふれあい・いきいきサロン | 下神戸公民館ほか | 月１回/前月の15日頃決定し通知 |
| 上野 | 神戸 | 下神戸 | 古市場ふれあい・いきいきサロン | 下神戸公民館等 | 月１回 |
| 上野 | 神戸 | 下神戸 | サロン平成 | 大北平成会館 | 月１回/火 |
| 上野 | 神戸 | 下神戸 | まるまるサロン | 丸山集会所 | 第１金曜日 |
| 上野 | 神戸 | 下神戸 | まるまるカフェ | 丸山集会所 | 第3日曜日 |
| 上野 | 神戸 | 枅川 | 枅川カフェ | 枅川公民館 | 第１火曜日 |
| 上野 | 神戸 | 上林 | 上林一水会 | 上林区公民館 | 月1回 |
| 上野 | 神戸 | 上林 | 上林カフェさくら | 上林区公民館 | 月1回/金・土を隔月 |
| 上野 | 神戸 | 古郡 | 古郡いきいきサロン“和”カフェ | 古郡公民館 | 月1回/  概ね第２日 |
| 上野 | 神戸 | 比土 | すこやかクラブ | 市場公民館 | 年7回 |
| 上野 | 神戸 | 比土 | 里ふる里会 | 比土里公民館 | 月１回/土 |
| 上野 | 神戸 | 比土 | 上出ふれあいサロン | 上出公民館 | 年１２回 |
| 上野 | 神戸 | 比土 | 高瀬えびす会 | 高瀬公民館 | 月１回 |
| 上野 | 神戸 | 朝日ヶ丘町 | 朝みどり会 | 朝日ヶ丘町公民館 | 第2火曜日 |
| 上野 | きじが台 | きじが台 | ふれあい・いきいきサロンきじが台 | きじが台集会所・  地区市民センター | 月１回/月 |
| 上野 | 古山 | 蔵縄手 | あすなろ会 | 蔵縄手公民館・花壇 | 月１回/日 |
| 上野 | 古山 | 菖蒲池 | あやめ会 | 大門出集会所 | 月１回 |
| 上野 | 古山 | 菖蒲池 | 御辺出のステキな仲間たち | 御辺出公民館 | 第2土曜日 |
| 上野 | 古山 | 菖蒲池 | 苧紬会 | 西出公民館 | 月１回/水 |
| 上野 | 古山 | 鍛冶屋 | みつわ会 | 鍛冶屋地区公民館 | 第1･3火曜日 |
| 上野 | 古山 | 東谷 | さくらサロン | 東谷公民館 | 第1水曜日 |
| 上野 | 古山 | 安場 | ゆうあい宝会 | 安場公民館 | 月１回 |
| 上野 | 古山 | 古山界外 | コミュニティカフェ　れいわ(麗輪) | 古山界外公民館 | 第4火曜日 |
| 上野 | 花垣 | 予野 | 蘭若会 | 予野多目的ﾎｰﾙ 和 | 月１回 |
| 上野 | 全域 | 全域 | 男の居場所の会 | 伊賀市総合福祉会館 | 第２・４金曜日 |
| 上野 | 全域 | 全域 | いが料理クラブ（男の料理） | 伊賀ふるさと農協ひぞっこ研修室 | 月１回 |
| 伊賀 | 柘植 | 岡鼻 | 岡鼻あかつきいきいきサロン | 岡鼻区集議所 | 第3日曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 小林 | 小林区ふれあいサロン | 小林集議所･ふれあい田 | 月４回/  水・土・日 |
| 伊賀 | 柘植 | 上町 | 愛の杖 | 上町集議所 | 第2木曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 倉部 | 紅つつじ | 倉部公民館 | 月1回 |
| 伊賀 | 柘植 | 山出 | ふれあい・いきいきｻﾛﾝ「みちばた」 | 公園・広場・その他 | 第３金曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 山出 | 山出区ふれあいいきいきサロン「芭蕉の里」 | 山出区集議所和室 | 第１火曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 前川 | 前川区サロンクラブ | いがまち人権センター拠点(区内全域) | 月２回 |
| 伊賀 | 柘植 | 野村 | 野村いきいきサロン（ことぶき会） | 野村集落センター・横光公園 | 年８回/第2土 |
| 伊賀 | 柘植 | 野村 | 野村味めし会 | 野村集落ｾﾝﾀｰ | 最終月曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 中柘植 | 中柘植きらく会 | 中柘植集落ｾﾝﾀｰ | 第1木曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 中柘植 | 中柘植たすけ愛　きずなの会　中柘植カフェ | 中柘植集落ｾﾝﾀｰ | 第３土曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 上村 | 福寿草と糸ぐるまの会 | 上村多目的集会所 | 年１２回 |
| 伊賀 | 柘植 | 小杉 | サロン花水木 | 小杉区高齢者等活性化センター | 年12回 |
| 伊賀 | 柘植 | 小杉 | ニコニコ教室 | 小杉区高齢者等活性化センター | 第２月曜日 |
| 伊賀 | 柘植 | 柘植青葉台 | サロン青友会 | 柘植青葉台区集会所 | 月8回/第２または第３火 |
| 伊賀 | 西柘植 | 愛田 | べっぴんサロン | 愛田公民館 | 第３月曜日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 愛田 | 愛田がんばろう会 | 愛田公民館 | 年8回/日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 中出 | ふれあいサロン中出 | 中出集議所・かがやきの郷 | 月１回 |
| 伊賀 | 西柘植 | 上市場 | 上市場区ふれあいサロン | 上市場集議所 | 月１回 |
| 伊賀 | 西柘植 | 物堂 | なごみサロン | 物堂倶楽部 | 年8回/第３水 |
| 伊賀 | 西柘植 | 楯岡 | いきいきサロン楯岡 | 楯岡集落ｾﾝﾀｰ | 第2月曜日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 新堂 | 新堂にこにこOB会 | 新堂元気老人ｽﾃｰｼｮﾝ | 第1金曜日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 御代 | 御代「モチの木」の会 | 御代区多目的集会所 | 年8回/月・土・日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 柏野 | 柏野ふれあい福祉会　めだかの学校 | 柏野公民館 | 第2火曜日 |
| 伊賀 | 西柘植 | 柏野 | さろん　とこや | 伊賀市柏野249  さろん　とこや | 月４回/金 |
| 伊賀 | 西柘植 | 柏野 | サロン　川のほとり | 柏野区ｺﾐｭﾆﾃｨ広場 | 第１月曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 西之澤 | 月見会 | 西之澤農事集会所 | 月１回 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川西 | 川西いきいきサロン | 川西公民館他 | 年8回 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川西 | 川西ほがらかクラブ | 川西公民館 | 月1回/月 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川東 | 川東老人クラブ天寿会いきいき教室 | 川東多目的集会所 | 第３水曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川東 | 山ぶどう | 壬生野地区市民ｾﾝﾀｰ | 第２火曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 山畑 | いきいきサロン白藤会 | 山畑農事集会所 | 第2木曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 希望ヶ丘 | いきいきサロン希望ヶ丘すみれ会 | 希望ヶ丘生きがいｾﾝﾀｰ | 第2･4水曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 希望ヶ丘 | 希望ヶ丘はつらつ会 | 希望ヶ丘生きがいｾﾝﾀｰ | 月1～2回/木 |
| 伊賀 | 壬生野 | 春日丘区 | いきいきサロン春日丘 | 春日丘公民館 | 年8回/  土または日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川西青葉台 | 手芸教室 | 川西青葉台区集会所 | 第2･4月曜日 |
| 伊賀 | 壬生野 | 川西青葉台 | ついたちカフェ | 川西青葉台区集会所 | 毎月１日  １月のみ11日 |
| 伊賀 | 全域 | 全域 | さわやかハーモニーサロン | いがまち社協愛の里 | 第１･３水曜日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 大道区 | サロン寿寿芽会 | 大道区クラブ | 月末週火曜日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 奥村区 | むらさき会 | 奥村クラブ | 毎月15日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 中村区 | いきいきサロン中村なごみ会 | 中村クラブ | 毎月5日前後 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 町区 | 楽楽会 | 町区クラブ | 第3木曜日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 川南区 | 川南娯楽会 | 川南公民館 | 月１回/月 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 中矢区 | 中矢区いきいき会 | 中矢集議所 | 第2火曜日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 山菅区 | いきいきサロン「なかよし会」 | 山菅クラブ | 月１回/日 |
| 島ヶ原 | 島ヶ原 | 不見上区 | わいわい会 | 不見上集議所 | 第２火曜日 |
| 島ヶ原 | 全域 | 全域 | いきいきサロン清流 | 島ヶ原福祉ｾﾝﾀｰ清流 | 第１・2･4木曜 |
| 島ヶ原 | 全域 | 全域 | ゆずの会 | 島ヶ原地区市民ｾﾝﾀｰ | 第１・３月曜 |
| 阿山 | 河合 | 石川 | 石川ニコニコサロン | 石川集落ｾﾝﾀｰ | 年7回/第3金 |
| 阿山 | 河合 | 馬田 | サロン　にくみ | 二組集会所・馬田子供広場 | 年11回 |
| 阿山 | 河合 | 馬田 | 馬田区ふれあいサロン | 馬田区公民館または馬田区こども広場 | 年１０回  木曜or金曜 |
| 阿山 | 河合 | 馬場 | 馬場活き活きクラブ | 馬場公民館他 | 年8回/月 |
| 阿山 | 河合 | 馬場 | ３Bビーナスの会 | 馬場公民館 | 月3回/  10日目毎 |
| 阿山 | 河合 | 馬場 | サロン「絵かき」 | 鞆田地区市民ｾﾝﾀｰ・馬場公民館 | 第1・２水曜日 |
| 阿山 | 河合 | 阿山ハイツ | いきいきサロン睦友会 | 阿山ﾊｲﾂ公民館・  阿山ﾊｲﾂ子供広場 | 月2～3回/  月・火 |
| 阿山 | 鞆田 | 上友田 | 上友田いきいきサロン | 上友田いきいきｾﾝﾀｰ | 月1回/木 |
| 阿山 | 鞆田 | 上友田 | 友遊美 | 上友田いきいきｾﾝﾀｰ | 第４木曜日 |
| 阿山 | 鞆田 | 東湯舟 | きておくれやす | 東湯舟ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 年10回 |
| 阿山 | 鞆田 | 西湯舟 | サロン雅 | 西湯舟生活改善ｾﾝﾀｰ | 年９回/日 |
| 阿山 | 鞆田 | 中友田 | 中友田地区高齢者いきいきサロン | 中友田多目的活動施設・鞆田地区市民ｾﾝﾀｰ | 年8回/木 |
| 阿山 | 鞆田 | 下友田 | カムカムサロン | 下友田区多目的集会所 | 年８回  （第２火曜） |
| 阿山 | 玉滝 | 城出 | 城出ふれあいサロン | 城出公民館 | 年6回/日 |
| 阿山 | 玉滝 | 鈴鹿 | ふれあいサロン銀鈴会 | 鈴鹿多目的集会施設 | 月8回/月 |
| 阿山 | 玉滝 | 山生田 | 山生田ことぶきサロン | 山生田多目的集会施設 | 第2火曜日  (４〜８月除く) |
| 阿山 | 玉滝 | 内保 | 内保ほほえみサロン | 内保集落ｾﾝﾀｰ | 年8回 |
| 阿山 | 玉滝 | 玉滝 | 玉滝地域ふれあいサロン | 玉滝地区市民ｾﾝﾀｰ | 年8回/水 |
| 阿山 | 丸柱 | 丸柱・音羽 | お楽しみサロン | ぬくもりの館「おとまる」他 | 年8回 |
| 阿山 | 伊賀･阿山 | 伊賀・阿山 | リウマチあゆみの会 | 阿山地域センター  ボランティア室 | 第3水曜日 |
| 大山田 | 山田 | 真泥 | 真泥いきいきサロン喜楽 | 真泥集落ｾﾝﾀｰ | 月１回/金 |
| 大山田 | 山田 | 畑村 | 下畑いきいきサロン | 下畑ﾌｧﾐﾘｰ会館 | 月１回/金 |
| 大山田 | 山田 | 畑村 | 畑村健康クラブ | 畑村集落ｾﾝﾀｰ | 第２・４木曜日 |
| 大山田 | 山田 | 炊村 | いきいきサロン炊村 | 炊村集落ｾﾝﾀｰ | 第1･3木曜日 |
| 大山田 | 山田 | 出後 | 出後いきいきサロン年輪 | 出後公民館 | 月１回 |
| 大山田 | 山田 | 中村 | かがやきサロン | 中村公民館 | 第4水曜日 |
| 大山田 | 山田 | 中島 | 中島ふれあい・いきいきサロン | 中島公民館 | 月1～2回/  第3土曜日 |
| 大山田 | 山田 | 大沢 | 大沢いきいきサロン | 大沢集会所 | 月１回/月 |
| 大山田 | 布引 | 布引 | 杣人清流の里いきいきサロン | 布引地区市民ｾﾝﾀｰ  相談室・会議室 | 第1金曜日 |
| 大山田 | 布引 | 川北 | 川北いきいきサロン | 川北公民館 | 月２回/日 |
| 大山田 | 布引 | 広瀬 | ひろせいきいきサロン | 広瀬公民館 | 月1回 |
| 大山田 | 布引 | 奥馬野 | 奥馬野渓谷いきいきサロン | 奥馬野公民館 | 第2月曜日 |
| 大山田 | 布引 | 中馬野 | 中馬野イキイキさろん | 中馬野庵寺 | 第１火曜日 |
| 大山田 | 阿波 | 子延 | ねのびいきいきサロンみずぐるま | 子延薬師堂・子延公民館 | 月2回/１回目不定・水 |
| 大山田 | 阿波 | 富永 | いきいきサロン富永 | 富永公民館 | 月1回/火 |
| 大山田 | 阿波 | 須原 | 須原元気作りサークル | 須原公民館 | 月2回/木 |
| 大山田 | 阿波 | 平松 | 平松ふれあい・いきいきサロン | 平松農村改善ｾﾝﾀｰ（平松公民館） | 年10回/土 |
| 青山 | 阿保 | 阿保西部 | いきいきサロン陽だまり会 | 阿保西部集議所 | 第1土曜日 |
| 青山 | 阿保 | 青山羽根 | いこいこサロン青山羽根 | 青山羽根生活改善ｾﾝﾀｰ | 第2木曜日 |
| 青山 | 阿保 | 別府 | いきいき・ふれあいべふサロン | 別府区集会所 | 年17回/水 |
| 青山 | 阿保 | 柏尾 | 「心いきいき」サロン柏尾 | 柏尾区公民館 | 年15回/木･土 |
| 青山 | 上津 | 上津 | 上津フレッシュ | 上津市民ｾﾝﾀｰ | 第3木曜日 |
| 青山 | 上津 | 伊勢路 | いきいきサロン伊勢路 | 伊勢路集会所 | 年10回 |
| 青山 | 上津 | 下川原 | 下川原いきいきサロン | 下川原公民館 | 年8回 |
| 青山 | 上津 | 北山 | 北山いきいきサロン | 北山公民館 | 年8回/日 |
| 青山 | 上津 | 勝地 | 勝地いきいきサロン | 勝地公民館 | 第1木曜日 |
| 青山 | 上津 | 滝 | 瀧いきいきサロン | 瀧集議所 | 年７回/  第２日曜日 |
| 青山 | 博要 | 博要 | いきいきサロン博要 | 博要地区市民ｾﾝﾀｰ | 月１回 |
| 青山 | 博要 | 種生 | 種生おしゃべりサロン | 種生改善ｾﾝﾀｰ | 第2金曜日 |
| 青山 | 博要 | 種生 | おしゃべりサロン山立 | 山立集議所 | 第3火曜日 |
| 青山 | 博要 | 老川 | ほっこりサロン | 青山文化センター | 年10回/  第２金 |
| 青山 | 高尾 | 高尾 | にこにこルーム | 上高尾交流拠点施設「ハナレ」 | 第1月曜日 |
| 青山 | 高尾 | 高尾 | 高尾いきいきサロン  みんなでちょっとよろまいか！ | 高尾地区市民ｾﾝﾀｰ ・床並小場集議所・奥出小場集議所 | 年５回/第３土各小場サロン年5回 |
| 青山 | 高尾 | 高尾 | 高尾いきいきサロンうぐいすの杜 | 集いの館うぐいすの杜・古田集議所 | 月2回/金 |
| 青山 | 矢持 | 霧生上出 | ふれあいサロン | 霧生生活改善ｾﾝﾀｰ | 第2火曜日 |
| 青山 | 矢持 | 霧生中部 | 如月会サロン | 中部地区公民館 | 第2金曜日 |
| 青山 | 矢持 | 霧生中央 | えぷろんサロン | 霧生農民研修ｾﾝﾀｰ | 第2月曜日 |
| 青山 | 矢持 | 霧生広刎 | せせらぎサロン | 広刎多目的集会所 | 年8回/土･日 |
| 青山 | 矢持 | 腰山 | いきいきサロンゆうゆう | 腰山ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ | 月1回/月 |
| 青山 | 矢持 | 諸木 | 諸木やまぶきサロン | 諸木公民館・諸木ふれあい広場 | 年10回/  火・日 |
| 青山 | 矢持 | 福川 | 福ふくサロン | 福川公民館 | 年12回 |
| 青山 | 桐ヶ丘 | 桐ケ丘 | いきいきサロンあじさい会 | 桐ケ丘6丁目第1集会所 | 第2金曜日 |
| 青山 | 桐ケ丘 | 桐ケ丘 | 憩いの場づくり事業“ ホットサロンさくらちゃん” | 桐ケ丘第２集会所 | 第2・4土曜日 |
| 青山 | 桐ケ丘 | 桐ケ丘 | 憩いの場 シリウス | 桐ケ丘多目的集会施設アミティ | 第３月曜日 |
| 青山 | 桐ケ丘 | 桐ケ丘 | 憩いの場 だんだん | 桐ケ丘多目的集会施設アミティ | 第３土曜日 |
| 青山 | 桐ケ丘 | 桐ケ丘 | るんら・るんら | 青山福祉センター | 第３水曜日 |

**☆市内の介護予防サロン一覧**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 支　所 | 団　　体　　名 | 名　　　　　称 | 開催場所 | 開催日 |
| 上野 | 白樫：福祉・防災ボランティアの会 | いきいきサロン　しらかし | 白樫ボランティアセンター | 毎週火・木・土 |
| 上野 | 西高倉すこやかサロン | 西高倉すこやかサロン | 西高倉公民館 | 第３　土  第1・2・4　木 第2・４ 水 |
| 上野 | 神戸地区支え合いネットワーク協議会 | コミュニティカフェ「かんべ陽だまりカフェ」 | 旧JA神戸ふれあい店 | 毎週　金曜日 |
| 伊賀 | 新堂区 | 元気ステーションサロン | 新堂元気ステーション | 平日  （土日祝除く） |
| 伊賀 | NPO法人  杜のカフェいこいこ | いこいこみんなのサロン | NPO法人杜のカフェいこいこ | 毎週　火・金 |
| 大山田 | うたおうサロン会 | うたおうサロン会 | NPO法人伊賀の友 | 毎週　月・金 |
| 青山 | 阿保西部町づくり会 | いっぷくしてだぁ～こ | いっぷくしてだぁ～こ | 月水木金土  第３日曜日 |
| 青山 | 岡田いきいき茶論 | 岡田いきいき茶論 | 岡田集議所 | 毎週　木 |
| 青山 | 本と人の交流の館－陽だまり文庫 | 地域サロン文庫カフェ | 大久プラザ１階 | 毎週月曜と第1・3・5日曜は休館 |
| 阿山 | サロン「ゆいっこ」 | サロン「ゆいっこ」 | 音丸の館 | 毎週　月 |
| 阿山 | カフェたまたき  いこかあ～ | カフェたまたき  いこかあ～ | 玉瀧地区市民ｾﾝﾀｰ | 毎週　金 |

**☆市内の認知症カフェ一覧**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 支所 | 名　　称 | 開催場所 | 開催日 | 参　加　費 |
| 上野 | オレンジサロン小田 | 小田地区市民センター | 第４　木  10：00～14：00 | １００円（お茶・お菓子代） |
| 上野 | カフェ | はあとの杜上野  デイサービス | 第４　金  10：00～11：30  ＊コロナの状況をみ  て開催いたします。 | 無料（お茶・お菓子付） |
| 伊賀 | しらふじカフェ | 山畑農事集会所 | 8月25日（木）  9月　7日（水）  10月以降は第３木曜（予定） | 無料（お茶・お菓子付） |

※しらふじカフェの開催日は事前に電話（45-2951）にて確認してください。

****

**問い合わせ先**

伊賀市 健康福祉部

介護高齢福祉課 高齢福祉係

〒５１８－８５０１

三重県伊賀市四十九町３１８４番地

電　話　：０５９５－２２－９６３４

ＦＡＸ　：０５９５－２６－３９５０

Eメール：[kaigo@city.iga.lg.jp](mailto:kaigo@city.iga.lg.jp)